



(G)ouder worden



Charlotte Brys

Zelfstandig klinisch psycholoog, gerontoloog
& integratief psychotherapeut



Netwerklunch ELZ Aalst – 12 januari 2023

Wanneer is iemand 'OUD'?



Wat associeer jij met 'OUDEREN'?



Levenswijsheid

Levenskennis

Veerkracht

Vrijwilligerswerk

Mantelzorg

Emotieregulatie

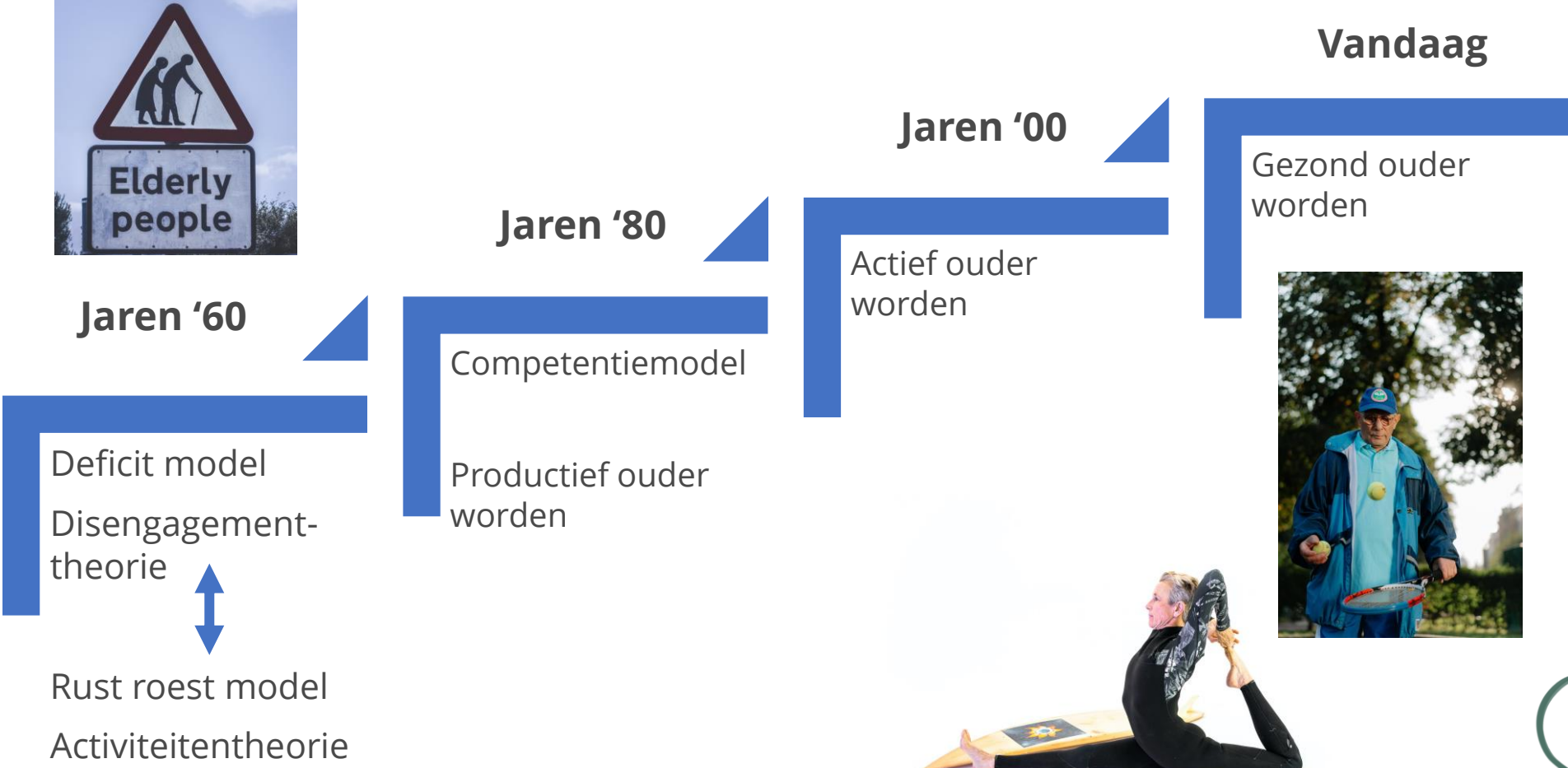
Zorg

Afhankelijk zijn

Afname van
mogelijkheden

Opvallende uiterlijke
kenmerken

Hoe wordt er naar ouderen gekeken?



De ideale wereld...

Wat is 'oud'?

Dé oudere bestaat niet

'Oud zijn' is relatief, gezondheid is belangrijke factor

Hoe zorgen wij als samenleving dat iedereen voldoende kansen krijgt om **gezond en actief te verouderen**?

Nood aan:

- Afstemming van aanbod op noden (holistisch, participatie, lokaal, gezondheidspromotie en ziektepreventie,...)
- Aandacht voor chronische zorg/ zorg continuïteit
- Leeftijdsvriendelijke omgevingen
- Realistische kijk op ouder worden en ouderen (cfr. ageïsme)

(WHO, 2021)

De ideale wereld...

Wat is 'oud'?

Dé oudere bestaat niet

'Oud zijn' is relatief, gezondheid is belangrijke factor

Hoe zorgen wij als samenleving dat iedereen voldoende kansen krijgt om **gezond en actief te verouderen**?

Nood aan:

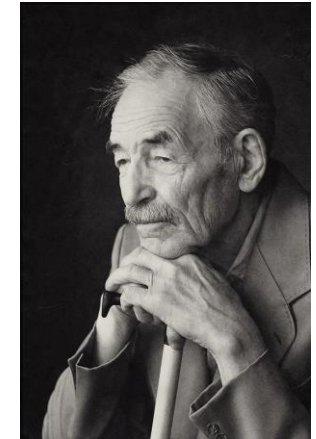
- Afstemming van aanbod op noden (holistisch, participatie, lokaal, gezondheidspromotie en ziektepreventie,...)
- Aandacht voor chronische zorg/ zorg continuïteit
- Leeftijdsvriendelijke omgevingen
- **Realistische kijk op ouder worden en ouderen (cfr. ageïsme)**

(WHO, 2021)

Ageisme - definitie

- Cognitief (stereotypen)
- Affectief (vooroordelen)
- Gedrag (discriminatie)

... op basis van leeftijd



Ageïsme – waarom aandacht aan besteden?

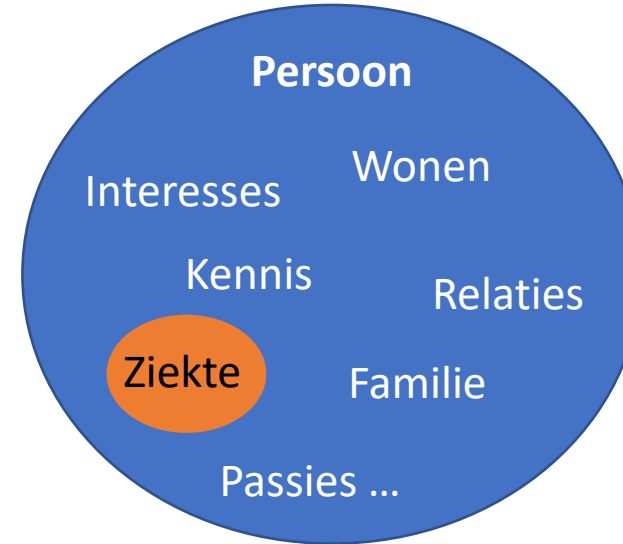
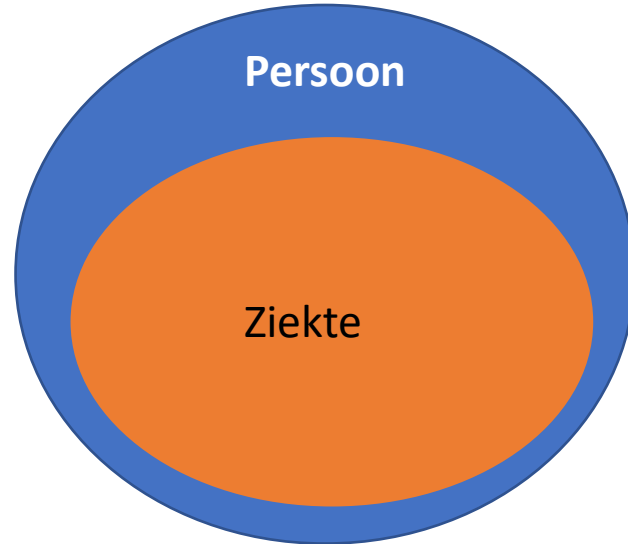
- Omvangrijk issue: het is een wereldwijd gegeven.
- Heeft een zeer negatieve invloed op het welzijn van oudere volwassenen (naar schatting zijn 6,3 miljoen depressies wereldwijd toe te schrijven aan leeftijdsdiscriminatie).
- Onderschatting nefaste invloed van ageïsme op mensen.
 - Zelfbeeld
 - Gezondheid

Ageïsme tegengaan

- Zie ouderen als een heterogene groep.
- Kijk verder dan iemands chronologische leeftijd.
- Aandacht voor het thema in onderwijs en op de werkvloer.
- Genuanceerde berichtgevingen in de media.
- Neem een (meer) accepterende houding aan tegenover ouder worden: we willen allemaal ouder worden, maar niemand wil het zijn...
- Zie ouderen als een waardevolle toevoeging in onze samenleving en niet als een last. Je kan nog veel van hen leren.

Ageïsme tegengaan

- Kijk naar (het welzijn van) de hele persoon en herleid iemand niet tot een eventuele ziekte/stoornis. (denk aan 'dementerende' vs. 'persoon met dementie').



Ageïsme tegengaan

- Stel de oudere persoon centraal. Vraag naar gezondheids- en welzijnsdoelen en werk hier samen aan.
- Kijk en ontdek wat de persoon kan en motiveer deze hierin.
- Praat met ouderen en niet over ouderen.
- Vermijd infantiliseren.
- Toon interesse in de persoon en maak echt contact.
- Stimuleer intergenerationale contacten.
- ...

= een win-win voor de persoon en de samenleving!

De ideale wereld...

- zet in op actief en gezond verouderen.
- heeft meer aandacht voor ageisme tegengaan.



... gaat niet voor zilver maar voor **goud!**



Bedankt!



www.chartoloog.be

charlotte.brys@chartoloog.be

